غصے کا علاج

KONTROLLE ÜBER DIE WUT

(German)

Shaykh-e-Tariqat Ameer-e-Ahl-e-Sunnat
Gründer von Dawat e Islami
Allamah Maulana Abu Bilal
MUHAMMAD ILYAS
Attar Qadiri Razavi

MC 1286

غُصّے کا عِلاج

Ghussay ka Ilaaj

Kontrolle über die Wut

Dieses Heftchen wurde von Shaykh-e-Tarīqat, Amīr-e-Aĥl-e-Sunna, dem Gründer von Dawat-e-Islami Ḥaḍrat 'Allāmaĥ Maulānā Muḥammad Ilyās 'Aṭṭār Qādirī Razavī دَامَتۡ بَرَكَاتُهُمُ الۡعَالِيَه in Urdu verfasst. Die Übersetzungskomission (Translation Majlis) von Dawat-e-Islami hat es ins Deutsche übersetzt. Falls Sie irgendeinen Abfassungs- oder Übersetzungsfehler finden sollten, informieren Sie uns bitte unter dem folgenden Kontakt und verdienen Sie den Šawāb (Belohnung) von Allāh عَزَّوَجَلَّ. Ihre Anregungen und Verbesserungsvorschläge werden herzlich begrüßt.

Translation Majlis (Dawat-e-Islami)

Alami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah, Mahallah Saudagran, Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

Tel: ☎ +92-21-34921389 bis 91

Email: 🖃 translation@dawateislami.net

MAKTABA-TUL-MADINAH

UK: 80-82 Bordesley Green Road, Birmingham, B9 4TA.
Contact #: 07989996380 - 07867860092
Email: uk@dawateislami.net

USA: Faizan-e-Madina, P. O. Box 36216, Houston, Tx 77274.
Contact #: +713-459-1581, 832-618-5101

INDIA: 19/20 Muhammad Ali Road, Opposite Mandvi Post Office Mumbai - 400 003. Contact #: +91-022-23454429

BANGLADESH: K.M Bhovan, 1st Floor, 11, Andar Killa Chittagong.

HONG KONG: Faizan-e-Madina, M/F-75, Ho Pui Street, Tsuen Wan N.T. Contact #: +85-98750884 – 31451557

SOUTH AFRICA: 61A, Mint Road, Fordsburg, Johannesburg.
Contact #: 011-838 9099

KENYA: Kanz-ul-Iman, Near Al-Farooq Hospital, Tonoka Area Mvita, Mombasa. Contact #: +254-721-521916

TORONTO CANADA: 1060 Britannia Road Unit 20, 21 Mississauga ONT Canada. Contact #: +141-664-82261

MOZAMBIQUE: Mesquita Faizan-e-Madina Rua Alfredo Lawley, Esturro, Beira. Contact #: 00258-848554888 - 00258-822808580

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَ الصَّلٰوةُ وَ السَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ

اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ؕ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ؕ

Du'ā zum Lesen eines Buches

Lesen Sie vor der Lektüre eines religiösen Buches o.Ä. die folgende Du'ā (Bittgebet) durch. اِنْ شَآءَاللّٰه عَزَّوَجَلَّ Alles, was sie dabei lernen, werden Sie nicht vergessen.

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَاالْجَلَالِ وَالْاِكْرَام

Übersetzung:

Yā Allāh عَزَّوَجَلَّ! Öffne uns das Tor des Wissens und der Weisheit, und sei uns gnädig! Oh du Ehrenwerter und Prächtiger!

(Al-Mustaṭraf, vol. 1, pp. 40)

Anmerkung: Rezitieren Sie einmal Segengruß (Salawāt) vor und nach der Du'ā.

www.dawateislami.net
I.T. Majlis of Dawateislami

Umschreibungstabelle

ء	A/a	ڑ	Ř/ř	ل	L/l
ا	A/a	ز	Z/z	م	M/m
ب	B/b	ژ	X/x	ن	N/n
پ	P/p	س	S/s	و	V/v, W/w
ت	T/t	ش	Sh/sh		
ٹ	Ṫ/ṫ	ص	Ṣ/ṣ	ھ / ہ /ۃ	Ĥ/ĥ
ث	Š/š	ض	Ḍ/ḍ	ی	Y/y
ج	J/j	ط	Ṭ/ṭ	ے	Y/y
چ	Ch	ظ	Ẓ/ẓ	◌َ	A/a
ح	Ḥ/ḥ	ع	‘	◌ُ	U/u
خ	Kh/kh	غ	Gh/gh	◌ِ	I/i
د	D/d	ف	F/f	و مدّہ	Ū/ū
ڈ	Ḋ/ḋ	ق	Q/q	ی مدّہ	Ī/ī
ذ	Ż/ż	ك	K/k	ا مدّہ	Ā/ā
ر	R/r	گ	G/g		

Inhaltsverzeichnis

Du'ā zum Lesen eines Buches iii

Umschreibungstabelle iv

Kontrolle über die Wut 1

Vorteile des Salawāt (Segengrüße) 1

Die drei Fallen des Satans 2

Die Wut wird viele Menschen in Hölle führen 5

Die Definition von Wut 5

Die Wut verursacht mehrere Sünden 6

Eine praktische Lösung gegen Wutausbrüche 7

Frohe Botschaft vom Himmel 8

Wer ist stark? 8

Die Belohnung für das Verdrängen der Wut 8

Sieben Imān stärkende Überlieferungen 9

Ein Sklave verspätete sich 12

Die Strafe (Kaffāraĥ) für das Schlagen von jemandem 13

Erlösung durch Vergebung 14

Zu viel Salz 14

Die Bekämpfung des Zorns und dessen Vorteil 15

Die Ankunft des Satans bei Racheakten 15
Erlösung erlangt durch Schweigsamkeit..16
Tue Gutes, ernte Gutes! 17
Güte spendet Schönheit 17
Vorzüge der Vergebung im Voraus 18
Paradiesische Frauen für denjenigen, der seine Wut zügelt 18
Drei Mittel für eine leichte Abrechnung 18
Die Beharrlichkeit von A'lā Ḥaḍrat رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه nach einem Brief voller Beleidigungen 19
Die Geduld von Mālik bin Dīnār رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه 20
Die Frommen tun nicht einmal Fliegen etwas zuleide 21
Ist Wut ḥarām? 22
Ein Mittel, sein Herz mit dem Licht des Imāns zu füllen..............23
Vier Sprüche zur Kontrolle von Zornesausbrüchen 23
13 Mittel zur Bekämpfung von Zorn 24

❋❋❋

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَ الصَّلٰوةُ وَ السَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ

اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ؕ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ؕ

KONTROLLE ÜBER DIE WUT*

Egal wie schwer es Ihnen der Satan macht, lesen Sie dieses Heftchen in seiner Gesamtheit durch.

Vorteile des Salawāt (Segengrüße)

Der Fürsprecher der Umma[1], der König des Prophetentums, unser Prophet Muḥammad صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم hat gesagt: Ich habe letzte Nacht etwas Seltsames erlebt. Ich sah jemanden aus meinem Umma auf der Ṣirāṭ Brücke[2], der sich mal kriechend und mal auf Knien auf ihr fortbewegte. Da kam das Salawāt zu ihm, das er immer zu mir gesendet hatte. Es richtete ihn auf,

---

* Diese Rede wurde von Amīr-e-Aĥl-e-Sunnat دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه am 24. bis 26. Rajab 1419 in der dreitägigen Ijtimā' von Da'wat-e-Islāmī in Ahmadabad, Indien, gehalten. Sie wird mit einigen notwendigen Änderungen präsentiert.

[1] Das islamische Volk

[2] Eine Brücke direkt über der Hölle, die feiner als ein Haar und schärfer als ein Schwert ist. Am Tag des Jüngsten Gerichts wird jeder diese Brücke überqueren muss. Fromme Leute werden es schaffen können, doch Irregeführte werden in die Hölle fallen.

sodass diese Person die Ṣirāṭ Brücke schließlich überquerte. *(Al Mu'jam-ul-Kabīr, vol. 25, S. 281-282, Ḥadīš 39; Dār Iḥyā-ut-Turāš-ul-'Arabī, Beirut)*

صَلُّوۡا عَلَى الۡحَبِيۡب   صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلٰى مُحَمَّد

Die drei Fallen des Satans

Sayyidunā Faqīĥ Abū Layš Samarqandī رَحۡمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيۡه überliefert in seinem Buch Tanbīĥ-ul-Ghāfilīn ("Ermahnung an die Nachlässigen"): Sayyidunā Waĥb bin Munabbiĥ رَحۡمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيۡه erzählte: Ein frommer Mann aus dem alten Israel ging einmal seines Weges. Auf einmal stürzten wie bei einem Erdrutsch Felsbrocken auf ihn hinab. Der Mann begann mit Żikrullah[1] عَزَّوَجَلَّ und die Brocken entfernten sich. Dann tauchten Löwen und andere furchteinflößende Raubtiere auf, doch der Fromme ließ sich nicht abschrecken und behielt sein Żikrullah عَزَّوَجَلَّ bei. Als er das Gebet verrichtete, erschien eine Schlange, wand sich um seinen Fuß und kroch über den ganzen Körper zu seinem Kopf. Dann, als der Mann sich niederwerfen wollte, schlängelte sie sich sogar um sein Gesicht. Und als er seinen Kopf senken wollte, richtete sich die Schlange vor ihm auf und öffnete ihr Maul, um ihn zu beißen. Doch der fromme Mann schob die Schlange einfach beiseite und beendete sein Gebet. Kaum war sein Gebet

[1] Gebetssprüche, die zum Gedenken an Allah عَزَّوَجَلَّ gesprochen werden

fertig, zeigte sich der Teufel in seiner wahren Gestalt und sprach zu ihm: “Alles, was Ihnen vorhin passiert ist, habe ich herbeigeführt. Sie sind ein sehr starker Mann. Sie haben mich sehr beeindruckt, daher habe ich mich entschlossen Sie nie wieder zu ärgern. Seien Sie so gnädig und schließen Sie Freundschaft mit mir. “Doch der fromme Mann aus dem alten Israel erkannte auch diese List und sagte zum Teufel: “Du hast versucht mich zu erschrecken, doch ich habe mich, اَلْحَمْدُلِلّٰہ عَزَّوَجَلَّ nicht gefürchtet. Ich werde niemals Freundschaft mit dir schließen!” Da sprach der Teufel: “Gut. Fragen Sie mich doch nach Ihren Freunden und Familie, was ihnen nach Ihrem Tod zustoßen wird. “Der fromme Mann antwortete: “Ich habe es nicht nötig, dich zu fragen. “Da sagte der Teufel: “Dann fragen Sie mich doch wenigstens, wie ich die Leute in die Irre führe! “Der Mann antwortete: “Ja, erzähl mal. “Da erzählte der Teufel: “ Ich habe drei Fallen: (1) Geiz (2) Wut (3) Rausch

Dann erzählte er weiter: “Wenn ich jemandem die Falle des Geizes stelle, dann verfängt er sich auch in der Falle des Geldes. Dann flüstere ich ihm immer wieder ein, dass er nur noch sehr wenig Geld hat. Somit versäumt er (wegen seinem Geiz) sogar die Pflicht von Zakāt[1] und andere Ḥuqūq-e-Wājiba[2] und fängt

[1] Zakāt زکوٰۃ: Jährliches Almosen, das man ab einem bestimmten Wert seines Vermögens zu verrichten hat (2,5% des Vermögens)

[2] Ḥuqūq-e-Wājiba حُقُوقِ واجِبَہ: Rechte, deren Einhaltung eine Pflicht ist

an, sich für das Geld anderer zu interessieren. Dadurch entfernt er sich wegen seinem Geiz von den Wohltaten und steigt in das Tal der Sünden hinab. Wenn es mir gelingt, jemandem die Falle der Wut zustellen, dann spiele ich mit ihm zwischen den Schayāṭīn[3], wie mit einem Spielball, den Kinder hin und herwerfen. Egal, wie hoch der Rang oder wie groß das Wissen einer wütenden Person ist, meinetwegen kann er sogar durch seine Bittgebete Tote wiedererwecken können, ich verliere nie die Hoffnung um ihn. Ich warte immer auf den Moment, dass er eines Tages in einem Wutausbruch die Kontrolle über sich verliert und Worte sagt, die sein ganzes Jenseits verderben. Nun bleibt die Trunkenheit: Das Opfer, das in diese Falle (des Rausches, bzw. der Trinker) gerät, den führe ich wie ein zahmes Lamm zu der Sünde, die ich will.”

Somit hat der Satan verraten, dass er mit einem wütenden Menschen genauso spielt, wie Kinder mit einem Spielball. Daher sollte ein wütender Mensch ruhig und geduldig bleiben, damit er nicht zum Knecht des Satans wird und seine guten Taten verschwendet. *(Tanbīĥ-ul-Ghāfilīn, S. 110, Peshawar)*

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب   صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلٰى مُحَمَّد

[3] Schayāṭīn: pl. von Schayṭān; übersetzt Satan, Teufel

Die Wut wird viele Menschen in Hölle führen

Liebe islamische Geschwister! In dem Gespräch mit dem frommen Mann hat der Satan auch erwähnt, dass ein Teufel mit einem hitzigen Menschen genauso umgeht, wie Kinder mit einem Spielball. Daher ist Selbstbeherrschung sehr wichtig. Es darf nicht passieren, dass der Satan aufgrund unseres Zorns unsere guten Taten verdirbt.

Ḥujja-tul-Islam Imām Muḥammad Ghazālī رَحْمَةُ اللّٰهِ تَعَالٰى عَلَيْه schreibt in seinem Buch *Kīmīyā-e-Sa'ādat*: "Selbstbeherrschung bei Wutausbrüchen und dabei Mühe und Schwierigkeiten ertragen ist *Farḍ* (eine Pflicht) für jeden Muslim." *(Kīmīyā-e-Sa'ādat, S. 601, vol. 2, Intishārāt-e-Ganjīnaĥ Tehran, Iran)*

Auch Sayyidunā Ḥasan Baṣrī رَحْمَةُ اللّٰهِ تَعَالٰى عَلَيْه warnt: "Oh, du Mensch! Du tobst vor Wut wild herum! Pass auf, dass dieses Toben dich nicht in die Hölle stürzt!" *(Iḥyā-ul-'Ulūm, S. 205, vol. 3, Dār Ṣādir, Beirut)*

Die Definition von Wut

Der berühmte Ausleger des Quran, Muftī Aḥmad Yār Khān رَحْمَةُ اللّٰهِ تَعَالٰى عَلَيْه sagt: "Der Zorn oder die Wut ist ein Ausbruch des eigenen Nafs (d.h. Egos), das zur Rache oder zur Beseitigung einer anderen Person ansporn." *(Mirāĥ-tul-Manājīḥ, vol. 6, S. 655, Zia-ul-Qurān Publications, Lahore)*

Die Wut verursacht mehrere Sünden

Aus dem Zorn können viele schlechte Taten entspringen, die das Jenseits eines Muslims verderben können wie zum Beispiel:

1. Neid (2) Üble Nachrede (3) Verleumdungen (4) Groll
5. Beziehungen brechen (6) Lügen
7. Die Ehre eines anderen beleidigen und missachten
8. Andere als minderwertig betrachten
9. Schimpfwörter und vulgäre Bezeichnungen
10. Arroganz (11) Gewalt (12) Spott (13) Herzlosigkeit
14. Selbstsucht (15) Schadenfreude (16) Undankbarkeit

Es stimmt, dass Schadensfreude die schönste Freude ist, vor allem wenn man die betroffene Person nicht mag. Wenn derjenige in Schwierigkeiten gerät, dann verspürt man Zufriedenheit. Man vergisst alle Herzlichkeiten, die diese Person für jemanden getan hatte und bricht den Kontakt mit ihm ab. Manche hegen ihre Wut jahrelang in ihrem Herzen und wollen sie nicht vergessen, wodurch solche Personen nicht mal an fröhlichen oder traurigen Anlässen teilnehmen. Auch scheinbar anständige und fromme Leute lassen sich von ihrem Zorn beeinflussen, indem Sie demjenigen keinen Gefallen mehr tun und auch nicht mehr freundlich zu ihm sind. Sie behandeln ihn herzlos.Wenn die

Person, die sie nicht mögen, ein religiöses Treffen veranstaltet, dann gehen sie absichtlich aus Groll und um ihre eigenen Egos zu befriedigen nicht hin, und enthalten sich so segensreicher Versammlungen vor. Es gibt sogar Familienangehörige, die sich nicht zum richtigen Weg bekehren wollen, auch wenn man ihnen mit noch so viel Güte entgegenkommt.

Aber wir sollten nicht unsere Hoffnung verlieren. In dem Werk *Jami'-uṣ-Ṣaghīr* steht geschrieben: "صِلْ مَنْ قَطَعَكَ" (Baue deine Beziehung zu dem auf, der sie bricht). *(Jami'-uṣ-Ṣaghīr-lis-Suyūṭī, S. 309, Ḥadīš 5004)*

Maūlānā Jalāl-ud-Dīn Rūmī رَحْمَةُ اللّٰهِ تَعَالٰی عَلَیْه hat gesagt:

تُو برائے وَصل کردَن آمَدی　　　نے برائے فَصل کردَن آمَدی

***Bedeutung:** Du kamst hierher, um Bindungen aufzubauen, nicht um sie zu brechen*

Eine praktische Lösung gegen Wutausbrüche

Liebe islamische Geschwister! Wut kann aktiv bekämpft werden, wenn man sich über die Belohnung bewusst macht, die man bekommt, wenn man seine Wut verdrängt und freundlich bleibt. Wann immer man zornig wird, sollte man sich an die Belohnung für das Verdrängen der Wut erinnern und möglichst versuchen, keinen Wutausbruch zu bekommen. In der *Ṣaḥīḥ Bukhārī* ist

überliefert, dass ein Mann sich zu unserem geliebten Propheten und Rasūl صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم begab und sagte: “Yā Rasūl-Allah صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم! Geben Sie mir einen Rat!” Rasūlullāĥ صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم antwortete: “Bekämpfe deinen Zorn! “Er stellte mehrmals dieselbe Frage und jedes Mal antwortete Rasūlullāĥ صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم: “Bekämpfe deinen Zorn!” *(Ṣaḥīḥ Bukhārī, vol. 4, S. 131, Ḥadīš 6116)*

Frohe Botschaft vom Himmel

Sayyidunā Abū Darda رَضِىَ اللهُ تَعَالٰى عَنْهُ überliefert: “Ich bat: ‘Yā Rasūl-Allah صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم! Erzählen Sie mir von einer Tat, die mich zum Paradies befördert.’ Der geliebte Prophet صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم antwortete: ‘لَا تَغْضَبْ وَلَكَ الْجَنَّةُ’ (Vermeide es, zornig zu werden und das Paradies ist dein!)“ *(Majma’-uz-Zawāid, vol. 8, S. 134, Ḥadīš 12990, Dar-ul-Fikr, Beirut)*

Wer ist stark?

Es ist überliefertim *Ṣaḥīḥ Bukhārī*: “Der Stärkste ist nicht derjenige, der seinen Gegner besiegen kann sondern der, der sich bei einem Wutausbruch unter Kontrolle hat.“ *(Ṣaḥīḥ Bukhārī, vol. 4, S. 130, Ḥadīš 6114, Dār-ul-Kutub-ul-‘Ilmiyyaĥ, Beirut)*

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلٰى مُحَمَّد

Die Belohnung für das Verdrängen der Wut

Im Kanz-ul-'Ummāl steht geschrieben: "Der Sultan vom edlen Mekkah, der König des erleuchteten Madīnaĥ صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم hat gesagt: 'Derjenige, der seine Wut verdrängt, obwohl er sich rächen konnte, dessen Herz wird am Tag des Jüngsten Gerichts mit dem Wohlgefallen Allāhs عَزَّوَجَلَّ gefüllt werden." *(Kanz-ul-'Ummāl, vol. 3, S. 163, Ḥadīš 716; Dār-ul-Kutub-ul-'Ilmiyyaĥ, Beirut)*

Eine andere Methode, seine Wut zu kontrollieren, ist, dass man sich die Taten und Ereignisse unserer frommen Vorfahren und Untergebenen Allāhs عَزَّوَجَلَّ ins Gedächtnis ruft, und was sie zu tun pflegten.

Sieben Imān stärkende Überlieferungen

1. In seinem Buch *Kīmīyā-e-Sa'ādat* schreibt Ḥujja-tul-Islam, Imām Muḥammad Ghazālī عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللّٰهِ الْوَالِي: "Eine Person sprach in einer schlechten Weise zum Amīr-ul-Mūminīn Sayyidunā 'Umar bin 'Abdul 'Azīz رَضِىَ اللهُ تَعَالٰى عَنْهُ. Er رَضِىَ اللهُ تَعَالٰى عَنْهُ senkte seinen Kopf und sagte: 'Willst du, dass ich wütend werde, sodass der Satan mich in Arroganz und dem Missbrauch meiner Macht verwickelt, damit ich dich zum Zeichen von Ungerechtigkeit mache und du dafür am Tag des Jüngsten Gerichts von mir meine guten Taten forderst? Das wird nicht passieren!' Danach sagte er رَضِىَ اللهُ تَعَالٰى عَنْهُ nichts mehr." *(Kīmīyā-e-Sa'ādat vol. 2, S. 597, Intishārāt-e-Ganjīnaĥ Tehran, Iran)*

2. Jemand fluchte auf Sayyidunā Salmān Farsi رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُ. Er رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُ antwortete: "Wenn am Tag des Jüngsten Gerichts die Schale meiner Sünden schwerer ist als die Schale meiner Wohltaten, dann bin ich sogar schlimmer als das, was du zu mir gesagt hast. Und falls die Schale meiner Sünden leichter ist, dann interessiert mich nicht, wie du mich genannt hast." *(Ittiḥāf-us-Sāda-til-Muttaqīn, vol. 9, S. 416, Dār-ul-Kutub-ul-'Ilmiyyaĥ, Beirut)*

3. Jemand fluchte auf Sayyidunā Shaykh Rabī' bin Khašīm رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُ. Er رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُ sagte: "Allah عَزَّوَجَلَّ hat gehört, was du gesagt hast. Es gibt eine Schlucht zwischen mir und dem Paradies, die ich zu überqueren versuche. Wenn ich dabei erfolgreich bin, was interessieren mich dann deine Beschimpfungen! Falls ich nicht erfolgreich bin, dann ist deine Beschimpfung nicht genug für mich." *(ibid)*

4. Eine Person beleidigte Amīr-ul-Mūminīn Sayyidunā Abū Bakr Ṣiddīq رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُ. Er erwiderte: "Ich habe auch andere Mängel in mir, die Allah عَزَّوَجَلَّ vor dir verborgen hat." *(Iḥyā-ul-'Ulūm, vol. 3, S. 212, Dār Ṣādir, Beirut)*

5. Eine Person fluchte auf Sayyidunā Sha'abī رَحْمَۃُ اللّٰہِ تَعَالٰی عَلَیْہ. Er رَحْمَۃُ اللّٰہِ تَعَالٰی عَلَیْہ antwortete: "Falls du die Wahrheit sagst, so möge Allah عَزَّوَجَلَّ mir vergeben und falls du lügst, so möge Allah عَزَّوَجَلَّ dir vergeben." *(Iḥyā-ul-'Ulūm, vol. 3, S. 212, Dār Ṣādir, Beirut)*

6. Jemand berichtete Sayyidunā Fuḍaīl bin ʿAyyāḍ رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُ, dass jemand schlecht über ihn geredet hat. Er رَضِیَ اللّٰہُ تَعَالٰی عَنْہُ erwiderte: "Ich schwöre auf Allah عَزَّوَجَلَّ, Ich werde Schaytān enttäuschen. "Er sprach folgende Du'ā (Bittgebet): "Yā Allah عَزَّوَجَلَّ! Was auch immer diese Person über mich gesagt hat; wenn ich diese Mängel in mir habe, dann vergib mir und leite mich recht und wenn diese Person mich zu Unrecht beschuldigt hat, dann segne ihn mit deiner Barmherzigkeit."

7. Eine Person beleidigte öffentlich und in einer unverschämten Weise Sayyidunā Bakr bin ʿAbdullāĥ Muznī رَحْمَۃُ اللّٰہِ تَعَالٰی عَلَیْہ, doch er رَحْمَۃُ اللّٰہِ تَعَالٰی عَلَیْہ sprach nicht gegen ihn an. Er رَحْمَۃُ اللّٰہِ تَعَالٰی عَلَیْہ wurde gefragt, warum er nichts gegen diese Person unternehme. Er رَحْمَۃُ اللّٰہِ تَعَالٰی عَلَیْہ antwortete: „Ich kenne keines seiner Mängel, um schlecht über ihn zu reden. Warum sollte ich mich in eine große Sünde verwickeln und ihn verleumden (d.h. falsche Anschuldigungen machen)?"

سُبْحٰنَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ! Was für grandiose Menschen diese frommen Untergebenen Allāhs عَزَّوَجَلَّ waren, die mit solcher Eleganz ihre Wut zügelten. Sie wussten, dass es sinnlos ist, ihrem Ego zu gehorchen und sich an ihren Gegnern zu rächen.

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب صَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلٰی مُحَمَّد

Falls Sie jemand wütend macht, dann kontrollieren Sie ihre Wut so

Man sollte sich immer über die Konsequenzen von Wutausbrüchen im Klaren sein, denn sie erzeugen Gewalt, schüren Streit zwischen Geschwistern, führen zur Scheidungen von Mann und Frau, Hass zwischen Menschen, und enden nicht selten in Tod und Zerstörung.

Wenn jemand wütend wird und er sich nach Gewalt und Zerstörung sehnt, dann sollte er sich folgende Frage stellen: Selbst wenn ich etwas Macht und Einfluss auf einige Menschen habe, Allah عَزَّوَجَلَّ hat definitiv mehr Macht und Einfluss auf mich. Wenn ich wegen meines Zorns das Herz von jemanden breche oder ihn ungerecht behandle, wie werde ich dann am Tag des Jüngsten Gerichts dem Zorn Allahs عَزَّوَجَلَّ entkommen können?

Ein Sklave verspätete sich

Der Fürsprecher der Umma, der König des Prophetentums صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم rief einmal einen Sklaven zu sich, doch dieser verspätete sich. Der Sulṭān von Madīnaĥ صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم hielt ein Miswāk[1] in seinen gesegneten Händen.

[1] Auch Siwāk; Ein pinselartig gefächertes Stäbchen aus dem Holz des "Zahnbürstenbaums" (Salvadora persica L.). Die flouridhaltige Siwāk Wurzel wird am Ende weichgekaut, fasert aus und bildet dann eine Art Bürste.

Rasūlullāĥ صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم sagte: “Wenn es am Tag des Jüngsten Gerichts keine Vergeltung gäbe, hätte ich dich mit diesem Miswāk geschlagen.” *(Musnad Abū Ya’lā, vol. 6, S. 90, Ḥadīš 6892, Dār-ul-Kutub-ul-‘Ilmiyyaĥ, Beirut)*

Liebe islamische Geschwister! Unser geliebter Prophet صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم rächte sich niemals an andere für sein eigenes Wohl. Auf der anderen Seite gibt heutzutage Muslime, die ihre Bediensteten wegen noch so kleinen Fehlern mit Schimpfwörtern und manchmal sogar Schlägen schikanieren.

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب　　صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلٰى مُحَمَّد

Die Strafe (Kaffāraĥ) für das Schlagen von jemandem

In der *Ṣaḥīḥ Muslim* ist überliefert, dass Sayyidunā Abū Mas’ūd Anṣārī رَضِىَ اللهُ تَعَالٰى عَنْهُ sagte: “Ich schlug gerade meinen Sklaven, als ich hinter mir eine Stimme hörte, die zu mir sagte: ‘Oh Abū Mas’ūd! Du solltest wissen, dass egal wie viel Macht du über ihn hast, Allah عَزَّوَجَلَّ hat wesentlich mehr Macht über dich.’ Ich schaute hinter mich und es war der geliebte Rasūl صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم. Ich sagte: ‘Yā Rasūlullāĥ صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم, ‘هُوَ حُرٌّ لِوَجْهِ الله’ (Er ist frei, damit er die Freude Allāhs عَزَّوَجَلَّ erntet). Der Sulṭān von Madīnaĥ صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم sagte dann entweder: ‘Hättest du das nicht getan, dann hätte das Höllenfeuer dich verbrannt.’ oder, … das Höllenfeuer dich berührt.” *(Ṣaḥīḥ Muslim, S. 905, Ḥadīš 1658-35, Dār Ibn Ḥazm, Beirut)*

Erlösung durch Vergebung

Liebe islamische Geschwister! Haben Sie gemerkt, wie sehr die Ṣaḥāba عَلَيۡهِمُ الرِّضۡوَان Allah عَزَّوَجَلَّ und seinen Rasūl صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيۡهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم liebten? Sayyidunā Abū Mas'ūd رَضِىَ اللهُ تَعَالٰى عَنۡهُ wurde demütig, sobald er Betrübnis bei unserem segensreichen Propheten صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيۡهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم bemerkte. Er hörte nicht nur augenblicklich mit der Tat auf, sondern sah seinen Fehler ein und ließ seinen Sklaven frei. Heutzutage schimpfen, spotten, schreien und schlagen Leute ihre Untergebenen, meist sogar ohne einen gültigen Shar'i Grund, und ohne zu bemerken, dass Allah عَزَّوَجَلَّ mächtiger ist als sie. Er عَزَّوَجَلَّ sieht unsere Ungerechtigkeiten und Aggressionen. Es besteht kein Zweifel, dass für uns das Heil dabei ist, die Geduld und Vergebung auszuüben, und zwar für diejeningen, die in ihrem Rang unter uns stehen.

صَلُّوۡا عَلَى الۡحَبِيۡب صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلٰى مُحَمَّد

Zu viel Salz

Die Ehefrau eines Mannes tat aus Versehen zu viel Salz in sein Essen und der Mann wurde deswegen wütend. Er verdrängte aber seine Wut und dachte sich dabei: "Mir passieren auch viele Fehler. Wenn ich heute wegen ihres Fehlers zornig reagiere, was ist, wenn am Tag des Jüngsten Gerichts Allah عَزَّوَجَلَّ wegen meinen Fehlern zornig reagiert? "Somit vergab er seiner Frau. Nach seinem Tod sah ihn jemand im Traum und fragte ihn:

"Wie hat Allah عَزَّوَجَلَّ mit dir verfahren?" Er sagte, dass er kurz davor war, wegen seiner Sünden bestraft zu werden, da sagte Allah عَزَّوَجَلَّ: "Du hast meiner Untertanin ihren Fehler verziehen, als sie zuviel Salz in dein Essen getan hat. Also geh, ich habe dir deswegen auch verziehen."

Die Bekämpfung des Zorns und dessen Vorteil

Es ist in einer Ḥadīš überliefert, dass Allah عَزَّوَجَلَّ bei derjenigen Person, die ihre Wut bekämpft hat, seine Bestrafung am Tag des Jüngsten Gerichts von ihm abhalten wird. *(Shu'ab-ul-Eman, vol. 6, S. 315, Ḥadīš 8311)*

Die Ankunft des Satans bei Racheakten

Liebe islamische Geschwister! Wenn sich jemand mit uns streitet oder schlecht über uns redet, dann liegt unser Wohl im Schweigen, auch wenn der Satan noch so oft in unsere Ohren flüstert, dass wir antworten sollen, da wir sonst als Feiglinge dastehen, da dies schlechte Zeiten sind und unsere Gegner unser Schweigen gegen uns ausnutzen könnten usw. Beachten Sie nur die nachfolgende Ḥadīš. Sie werden verstehen, warum diejenigen, die sich in solchen Fällen in Schweigen hüllen, dem Segen Allahs عَزَّوَجَلَّ sehr nahe kommen. In dem Buch Musnad-e-Imām Ahmad ist überliefert, dass ein Mann Sayyidunā Abū Bakr Ṣiddīq رَضِىَ اللّٰهُ تَعَالٰى عَنْهُ in der Anwesenheit vom Propheten Muhammad صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم beleidigte. Sayyidunā Abū Bakr Ṣiddīq رَضِىَ اللّٰهُ تَعَالٰى عَنْهُ erwiderte an

einigen Stellen würdevoll seine Anschuldigungen aber dennoch erhob sich der Rasūlullāĥ صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم und verließ den Ort. Sayyidunā Abū Bakr Ṣiddīq رَضِىَ اللهُ تَعَالٰى عَنْهُ folgte dem geliebten Rasūl صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم und fragte: ‘Yā Rasūl-Allah صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم! Er gab mir schlechte Namen und Sie waren mit anwesend. Als ich ihm antwortete, dann erhoben Sie sich von dort.’ Raḥmat-ul-lil-’Ālamīn صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم sagte: ‘Da war ein Engel mit dir, der dem Mann antwortete. Als du antwortetest, sprang der Satan dazwischen.’ *(Musnad Imām Aḥmad bin Ḥanbal, vol. 3, S. 434, Ḥadīš 9630)*

Erlösung erlangt durch Schweigsamkeit

Liebe islamische Geschwister! Es ist bestimmt schon mal vorgekommen, dass wir etwas gesagt haben, was wir am Ende bereut haben. Aber es ist sehr unwahrscheinlich, dass wir geschwiegen haben und es dann bereut haben. Im Ṭirmiẓī Sharīf ist überliefert: مَنْ صَمَتَ نَجَا ‘Der, der schweigt, erlangt Erlösung.’ *(Sunan Ṭirmiẓī, vol. 4, S. 225, Ḥadīš 2509, Dār-ul-Fikr Beirut)*
Im Urdu gibt es dazu folgende Redewendung:

ایک چُپ سَو کو ہَرائے

(Vergleichbar mit: “Schweigen ist Gold.”)

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب　　صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلٰى مُحَمَّد

Tue Gutes, ernte Gutes!

Sayyidunā Sheikh Sa'dī رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْه schildert im Būstān-e-Sa'dī: "Ein frommer Mann sprach sogar über seine persönlichen Feinde niemals schlecht. Wer auch immer erwähnt wurde, aus seinem Mund kam nur Gutes über ihn. Nach seinem Tod sah ihn jemand im Traum und fragte ihn: مَا فَعَلَ اللّٰهُ بِكَ 'Wie hat Allah عَزَّوَجَلَّ mit dir verfahren?' Als er رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْه das hörte, lächelte er und sagte in einem sehr herzlichen Ton: 'Auf der Welt war ich immer bestrebt, kein schlechtes Wort über eine andere Person zu verlieren. Die Nakīraīn[1] stellten mir auch keine harten Fragen, sodass meine Angelegenheiten sehr gut ausfielen." *(Būstān-e-Sa'dī, S. 144, Bāb-ul-Madīnaĥ, Karachi)*

Güte spendet Schönheit

Liebe islamische Geschwister! Sie haben gesehen, welchen Segen die Leute von Allah عَزَّوَجَلَّ bekommen, die gütig, geduldig und verzeihend sind. Ich wünschte, dass wir lernen könnten, wie man den Leuten vergibt, die uns beleidigen und uns Schaden zufügen. Es ist überliefert im Ṣaḥīḥ Muslim: "Alles (und jedem), das Güte in sich hat, wird Schönheit geschenkt und alles (und jeder), der sie verliert, wird schadhaft." *(Ṣaḥīḥ Muslim, S. 1398, Ḥadīš 2594, Dār Ibn Ḥazm, Beirut)*

---

[1] Engel, die den Toten in seinem Grab befragen

Vorzüge der Vergebung im Voraus

Im *Iḥyā-ul-'Ulūm* wird geschildert, wie ein Mann zu Allah عَزَّوَجَلَّ flehte: "Yā Allah عَزَّوَجَلَّ! Ich habe keinVermögen, das ich auf deinem Wege spenden könnte. Alles, was ich habe, ist, dass ich jeden Muslim verzeihe, der mich demütigt. "Der gesegnete Rasūl Allahs صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم erhielt daraufhin eine Waḥī (Offenbarung), dass diesem Mann vergeben wurde. *(Iḥyā-ul-'Ulūm, V3, S. 219, Dar Ṣādir, Beirut)*

Paradiesische Frauen für denjenigen, der seine Wut zügelt

Im *Abū Dāwūd* ist überliefert, dass demjenigen, der trotz seiner Möglichkeit, anders zu handeln, seinen Ärger herunterschluckt, dass ihm am Tag des Jüngsten Gerichts von Allah عَزَّوَجَلَّ vor allen Geschöpfen die Auswahl zwischen allen paradiesischen Frauen gegeben wird, von denen er sich irgendeine aussuchen kann, die er will. *(Sunan Abī Dāwūd, vol. 4, S. 325-326, Ḥadīš 4777, Dār Iḥyā-ut-Turāš-ul-'Arabī, Beirut)*

Drei Mittel für eine leichte Abrechnung

Sayyidunā Abū Hurairaĥ رَضِیَ اللهُ تَعَالٰی عَنْهُ sagt, dass die Person, die die folgenden drei Qualitäten in sich hat, am Tag des Jüngsten Gerichts von Allah عَزَّوَجَلَّ in einer sehr milden Weise zur Rechenschaft gezogen wird und dann durch seine göttliche Barmherzigkeit in das Paradies eintreten wird:

1. Denjenigen beschenken, der dich beraubt,
2. Denjenigen besuchen, der dich abweist und
3. Denjenigen vergeben, der dich unterdrückt. *(Al-Mu'jam-ul-Awsaṭ, vol. 4, S. 18, Ḥadīš 5064, Dār-ul-Kutub-ul-'Ilmiyyaĥ, Beirut)*

Die Beharrlichkeit von A'lā Ḥaḍrat رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه nach einem Brief voller Beleidigungen

Wenn wir doch nur den Willen in uns hätten, auf jegliche Wut zu verzichten, die unser Ego in uns hervorruft, so wie es unseren gesegneten Vorfahren رَحِمَهُمُ اللّٰهُ تَعَالٰی zu tun pflegten. Egal, wie hartherzig jemand mit ihnen umging, sie gingen stets freundlich mit diesen Leuten um. Im Ḥayāt-e-A'lā Ḥaḍrat steht, dass Imām Ahmad Raza Khān رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰی عَلَيْه eines Tages Post bekam, in der auch einige Briefe dabei waren, die voller Beleidigungen waren. Seine Bediensteten und Anhänger wurden wütend und wollten diese Leute verklagen. Doch Imām Aḥmad Raza رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰی عَلَيْه sagte: "Verteile zuerst Land und Wohlstand an die Leute, die mir Grüße geschickt haben und verklagt danach diejenigen, die schlecht über mich sprachen!" *(Ḥayāt-e-A'lā Ḥaḍrat, V1, P143-144, Mulakhkhaṣan Maktaba Nabawīyyaĥ, Lahore)*

Damit meinte er: "Wenn die Leute nicht die belohnen, die sie grüßen, warum sollen sie dann die bestrafen, die sie beschimpfen?"

Die Geduld von Mālik bin Dīnār رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه

Unsere frommen Vorfahren رَحِمَهُمُ اللّٰهُ تَعَالٰی schluckten immer ihren Ärger herunter, auch wenn sie von Feinden angegriffen oder von den Kuffār gequält wurden. Die folgende Überlieferung zeigt das besonders deutlich. Sayyidunā Mālik bin Dīnār رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰی عَلَيْه mietete eines Tages ein Haus. Neben dem Haus war noch das Haus eines Juden. Der war ihm jedoch feindlich gesinnt und so leitete er seine ganzen Abfälle und Abwasser durch eine Rinne in das gesegnete Haus von Sayyidunā Mālik رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰی عَلَيْه, aber er رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰی عَلَيْه beschwerte sich nie. Eines Tages fragte ihn der Jude: "Macht Ihnen eigentlich der Dreck nichts aus, der durch meine Rinne in Ihr Haus kommt?" Sayyidunā Mālik رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰی عَلَيْه antwortete: "Was auch immer durch die Rinne hereinkommt, wische ich auf. "Der Jude fragte: "Machen Sie diese Schwierigkeiten nicht wütend?" Sayyidunā Mālik bin Dīnār رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰی عَلَيْه sagte: "Doch, aber ich ignoriere sie, weil Allah عَزَّوَجَلَّ im Qurān gesagt hat:

وَ الْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَ الْعَافِيْنَ

عَنِ النَّاسِ ؕ وَ اللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ ﴿۱۳۴﴾

Und den Groll unterdrücken und den Menschen vergeben. Und Allah liebt die Rechtschaffenen.

[(Übersetzung Kanz-ul-Imān)] (Pārah 4, Sūrah al-'Imrān, Verse 134)

Nachdem der Jude diese Antwort hörte, nahm er den Islam an. *(Tażkiraĥ-tul-Aūliyā, S. 51)*

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلٰى مُحَمَّد

Liebe islamische Geschwister! Haben Sie gesehen, wie viel Segen in Gutmütigkeit steckt? Ein Jude wurde Muslim, nachdem er die Gutmütigkeit von Sayyidunā Mālik bin Dīnār رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْه erlebt hatte.

Die Frommen tun nicht einmal Fliegen etwas zuleide

Einen Frommen erkennt man unter anderem auch daran, dass wenn sie im Zustand der Wut ist, dass sie dann nicht mal Fliegen etwas zuleide tun, geschweige den Muslimen. Sayyidunā Ḥasan Baṣrī رَحْمَةُ اللهِ تَعَالٰى عَلَيْه kommentiert den unten stehenden Qurānvers folgendermaßen:

اِنَّ الْاَبْرَارَ لَفِیْ نَعِیْمٍ

Wahrlich, die Rechtschaffenen werden in Wonne sein.

[(Übersetzung Kanz-ul-Imān)] (Pāraĥ 30, Sūraĥ al-Muṭaffifīn, Verse 22)

Die Rechtschaffenen werden diejenigen sein, die nicht mal einer Fliege etwas zuleide tun. *(Tafsīr Ḥasan Baṣrī, vol. 5, S. 264, Bāb-ul-Madīnaĥ, Karachi)*

Ist Wut ḥarām?

Es ist falsch zu behaupten, dass Wut ‚ḥarām' ist. Wut ist eine unfreiwillige und völlig menschliche Emotion. Es ist für einen Menschen natürlich, auch mal wütend zu werden. Dabei trägt er aber keine Schuld. Manchmal ist Zorn sogar notwendig, zum Beispiel im Krieg (Jihad), denn wenn man da nicht wütend ist, wie will man dann gegen die Feinde Allāhs عَزَّوَجَلَّ kämpfen?

Dennoch ist der Missbrauch von Zorn falsch. Es ist für einen Menschen nicht möglich, dass er nicht wütend werden kann. Trotzdem sollte er seine Wut in bestimmte Bahnen lenken. Man stelle sich z.B. jemanden vor dem Eintritt in das Madanī Umfeld von Da'wat-e-Islāmī vor, der in einer schlechten Gesellschaft lebte und an häufigen Wutausbrüchen, Streitereien und Kämpfen beteiligt war. Wenn so ein Mensch in das Madanī Umfeld von Da'wat-e-Islāmī tritt und in Madanī Qāfilaĥs reist, wird das die Emotionen der Person vielleicht nicht ändern. Seine Wutausbrüche werden aber anders entladen. Er wird nun wütend auf die Feinde Allahs عَزَّوَجَلَّ und die seines geliebten Propheten صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم und seiner gesegneten Gefährten عَلَيْهِمُ الرِّضْوَان sein. Aber sobald jemand noch so schlecht mit ihm umgeht, bleibt er geduldig. Er wird wütend und sagt sich, bzw. seinem Ego dann: ‘Ich lasse dich keine Sünden begehen!'

Alles in allem behält die Person zwar seine Veranlagung zur Wut, er lenkt sie aber in richtige Bahnen.

Ein Mittel, sein Herz mit dem Licht des Imāns zu füllen

In einer Ḥadīš ist überliefert: "Demjenigen, der seine Wut kontrolliert, obwohl er genug Macht besitzt, seiner Wut freien Lauf zu lassen, wird Allah عَزَّوَجَلَّ sein Herz mit Ruhe und Imān füllen." *(Jami'-us- Ṣaghīr lis-Suyūṭī, S. 541, Ḥadīš 8997, Dār-ul-Kutub-ul-'Ilmiyyaĥ, Beirut)*

Mit anderen Worten: Jemand fügt uns einen Schaden zu, was uns wütend werden lässt. Wir haben zudem die Möglichkeit, uns an ihm zu rächen, aber damit wir die Belohnung Allahs عَزَّوَجَلَّ verdienen können, zügeln wir unseren Ärger. Wegen dieser Tat wird Allah عَزَّوَجَلَّ unsere Herzen (bzw. Seelen) mit Frieden und dem Licht des Glaubens füllen.

Das zeigt uns, dass es manchmal nützlich sein kann, wütend zu werden, wenn man daraufhin seine Wut bändigt.

Vier Sprüche zur Kontrolle von Zornesausbrüchen

1. Denjenigen, den seine Wut zu Sünden führt, sollte nach jedem Farḍ Gebet 21 Mal Bismillāĥ (بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْم) rezitieren und anschließend auf sich selbst pusten. Vor dem jedem Essen sollte er dies drei Mal rezitieren und dann auf sein Essen und sein Getränk pusten.

2. Zu jeder Zeit, beim Laufen, Autofahren, Arbeiten usw. sollte man folgendes rezitieren: “يَا اَللّٰهُ، يَا رَحْمٰنُ، يَا رَحِيْمُ.”

3. Gelegentlich sollte man auch folgenden Spruch rezitieren: “يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْن”.

4. Rezitieren Sie folgenden arabischen Quranvers jeden Tag sieben Mal: (Pārah̄ 4, Āal-e-Imrān, 134):

وَ الْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَ الْعَافِيْنَ

عَنِ النَّاسِؕ وَ اللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ ﴿۱۳۴﴾

Und [die, die] den Groll unterdrücken und den Menschen vergeben. Und Allah liebt die Rechtschaffenen.

[(Übersetzung Kanz-ul-Imān)] (Pārah̄ 4, Sūrah̄ al-‘Imrān, Verse 134)

13 Mittel zur Bekämpfung von Zorn

Falls Sie einmal wütend werden sollte, dann befolgen Sie eine der unten stehenden Methoden oder,wenn nötig, alle von ihnen:

1. Rezitieren Sie Ta’aw-wuż (اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْم).

2. Rezitieren Sie “وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ”

3. Bleiben Sie ruhig.

4. Verrichten Sie das Wuḍū

5. Schnäuzen Sie Ihre Nase mit Wasser (wie im Wuḍū).

6. Wenn Sie stehen, setzen Sie sich hin.

7. Wenn Sie schon sitzen, dann legen Sie sich hin und drücken Sie sich an den Boden.

8. Berühren Sie mit Ihrer Wange den Boden (wenn Ihr Wuḍū gültig ist, verrichten Sie Sajdaĥ), sodass Sie merken, dass Sie eigentlich aus Staub gemacht sind und dass das wütend werden auf einen Diener Allahs عَزَّوَجَلَّ nicht zu ihnen passt. *(Iḥyā-ul-'Ulūm, vol. 3, S. 388-389)*

9. Entfernen Sie sich von der Person, die Sie wütend macht.

10. Denken Sie daran, dass wenn ich jetzt wütend werde, wird der andere auch wütend werden und sich an mir rächen wollen, und man sollte niemals vom Feind annehmen, dass er schwach ist.

11. Wenn Sie jemanden aus Wut angeschrien haben, dann entschuldigen Sie sich vor anderen Leuten bei dieser Person und nennen sie auch den Grund für Ihre Entschuldigung. So wird sich Ihr Ego heruntergemacht fühlen und wenn Sie das nächste Mal wütend werden, dann werden sie sich daran erinnern und vielleicht dadurch ihre Wut vergessen und sich von ihr befreien.

12. Stellen Sie sich folgende Frage: Ich bin heute wütend wegen dem Fehler eines normalen Menschen und nicht bereit ihm zu verzeihen, obwohl ich selber auch ein Mensch bin und unzählige Fehler mache. Falls Allah عَزَّوَجَلَّ auf mich wütend wird und mir nicht verzeiht, was wird dann aus mir?

13. Wenn jemand ungerecht zu Ihnen ist oder einen Fehler macht und Sie, ihrem Ego folgen, auf ihn wütend werden, aber ihm am Ende doch vergeben, ist eine belohnenswerte Tat. Also fragen Sie sich, wenn Sie wütend werden: Warum lasse ich diese Person nicht einfach laufen und sichere mir so die Belohnung? Und was für eine Belohnung: In einer Ḥadīš ist überliefert: “Am Tag des Jüngsten Gerichts wird eine Ansage gemacht werden, dass diejenigen, deren Belohnung Allah عَزَّوَجَلَّ nicht verweigern wird, aufstehen und ins Paradies treten sollen. Es wird gefragt werden, wer diese Leute sind. Es wird geantwortet werden: ‘Für diejenigen, die zu vergeben pflegten.’ Tausende Menschen werden daraufhin aufstehen und in das Paradies eintreten, ohne Rechenschaft über ihre Taten ablegen zu müssen.” *(Mu’jam-ul-Awsaṭ lil-Ṭabarānī, vol. 1, S. 542, Ḥadīš 1998, Dār-ul-Fikr, Beirut)*

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب   صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلٰى مُحَمَّد

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

Die Segen der Sunnah

اَلْحَمْدُ لِلّٰه عَزَّوَجَلَّ ! In dem Madani Umfeld von Dawat-e-Islami, der unpolitischen und internationalen Bewegung des Korans und der Sunnah, werden zahlreiche Sunnahs gelernt und auch gelehrt. Wir würden uns darauf sehr freuen, wenn auch Sie im Namen Madinas an einer Ijtima (Versammlung) in Ihrer Nähe teilnehmen würden. Um die genaueren Termine zu erfahren, kontaktieren Sie bitte die Zuständigen von Dawat-e-Islami Ihres Bezirks. Normalerweise findet es am Samstag oder am Sonntag nach dem (Asr) oder dem Maghrib-Gebet statt. Reisen Sie mit den Verehrern des Propheten صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم in einer Madani Qafila (Predigerreise) und erweitern Sie Ihr Wissen über den Koran und die Sunnah. Eignen Sie sich auch das Fikr e Madina (Madani Selbstreflexion) an, indem Sie jeden Tag Ihre Madani Inamaat Karte (Madani Checkliste) befolgen und sie dann jeden Monat ausgefüllt dem dafür zuständigen islamischen Bruder aushändigen. Dieses Mittel wird Ihnen اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ dabei helfen, sich die Sunnahs des Propheten صَلَّى اللهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم anzueignen, die Sünden zu verabscheuen und in Ihnen die Sorge zum Schutz Ihres Imans zu wecken.

Jeder islamische Bruder sollte sich vornehmen: " *Ich muss versuchen, mich und die Menschen der ganzen Welt zu verbessern* اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ !" Um mich selbst zu verbessern, muss ich die Madani Inamaat Karte befolgen und um die ganze Welt zu verbessern muss ich in Madani Qafilas reisen. اِنْ شَآءَ الله عَزَّوَجَلَّ !

ISBN 978-969-631-163-8
0109953

MAKTABATUL MADINAH

Global Madani Markaz, Faizan-e-Madinah, Mahallah Saudagran
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan
UAN: +92 21 111 25 26 92 Ext: 1262
E-mail: translation@dawateislami.net Web: www.dawateislami.net